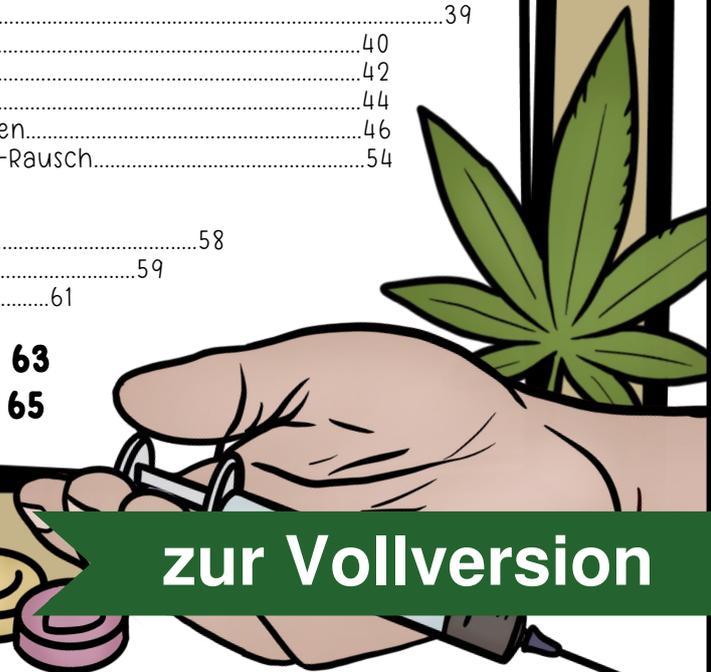


# [ INHALT ]

<b>Reihenübersicht und Planungsempfehlung</b>	<b>1</b>
<b>Was ist Sucht?</b>	
Einstiegsquiz.....	3
Die 2 Arten von Sucht.....	5
Was passiert im Gehirn?.....	6
<b>Wie entwickelt sich eine Sucht?</b>	
3 Jugendliche berichten von ihren Erfahrungen.....	7
Gründe und Entwicklung von Sucht.....	8
Der Suchtkreislauf.....	9
<b>Zigaretten - kleine Glimmstängel, fatale Folgen</b>	
Zigaretten in unserem Alltag.....	10
Die dramatischen Folgen vom Rauchen.....	11
Wie süchtig wird man eigentlich wirklich?.....	12
Was kostet eine Zigarettensucht?.....	13
Rauchen stoppen - aber wie?.....	13
<b>Vapes - harmlos oder gefährlicher Hype?</b>	
Trend und Alltag bei Jugendlichen?.....	14
Interview mit einem Experten.....	15
Risiken für dich und die Umwelt.....	17
Sollten Vapes mehr kontrolliert werden?.....	19
Was kostet eine Vape-Sucht?.....	19
Vapes in den Sozialen Medien.....	20
Finn kann nicht mehr aufhören.....	21
<b>Alkohol - Ist doch voll normal, oder?</b>	
Alkohol in unserem Alltag.....	25
Eine der schädlichsten Drogen der Welt?.....	26
Körperliche Folgen.....	27
Psychische und soziale Auswirkungen.....	29
Marius erzählt von seiner Alkoholsucht.....	30
<b>Cannabis - zwischen Risiko und medizinischem Nutzen</b>	
4 Jugendliche erzählen.....	34
Ein Experte im Interview.....	35
Zwischen Nutzen und Gefahr.....	37
<b>Illegale Drogen - von der Neugier in den Absturz</b>	
Die zerstörerische Macht von Sucht.....	39
Heroin - der Tod aus der Spritze.....	40
Kokain - schneller Rausch, schnelles Ende.....	42
Ecstasy - bunte Pillen, tödliches Risiko.....	44
Crystal Meth - Kristalle, die Leben und Seelen brechen.....	46
Arbeitsblätter zum Video: Gefangen im Crystal Meth-Rausch.....	54
<b>Hilfe aus der Abhängigkeit</b>	
Jugendliche erzählen.....	58
Hilfe bei Sucht - Irrtümer aufgedeckt.....	59
Suchtkranken helfen.....	61
<b>Fragekärtchen</b>	<b>63</b>
<b>Klassenarbeit</b>	<b>65</b>



# PLANUNGEN

## UNTERRICHTSREIHE ‚SUCHT & DROGEN‘

Hier findest du Planungsempfehlungen, die dir als Orientierung dienen können, wie du die Arbeitsblätter in deinem Unterricht einsetzen kannst. Natürlich sind diese Vorschläge nur eine Möglichkeit – du kennst deine Lerngruppe am besten! Je nach Bedarf kannst du einzelne Stunden anpassen, Inhalte verändern oder sogar weglassen. Flexibilität ist hier der Schlüssel, um den Unterricht optimal an die Bedürfnisse deiner SuS anzupassen. Ob du die Planung exakt übernimmst oder deine ganz eigene Note einbringst, bleibt ganz dir überlassen. Viel Spaß beim Gestalten und Durchführen deiner Unterrichtsstunden!

### 1.-2. Stunde

#### Was ist Sucht?

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten die Grundlagen zum Thema Sucht, von den verschiedenen Suchtarten bis hin zu den biologischen Vorgängen im Gehirn. Dabei gewinnen sie ein fundiertes Verständnis für die Mechanismen und Hintergründe von Sucht.

Einstieg: Die SuS bearbeiten ein Quiz, um ihr Interesse am Thema „Sucht und Drogen“ zu wecken (S.3). Sie schätzen und raten dabei verschiedene Fakten, deren Lösungen auf S.4 zu finden sind.

Anschließend setzen sie sich mit der grundlegenden Frage auseinander, was Sucht eigentlich ist und lernen die zwei Arten von Sucht (stoffgebundene und stoffungebundene Sucht) kennen. Dafür lesen sie ein Arbeitsblatt, analysieren ein Schaubild und überlegen selbst, welche Beispiele ihnen zu den beiden Suchtarten einfallen (S.5)

Im nächsten Schritt vertiefen die SuS ihr Wissen, indem sie sich mit den Prozessen im Gehirn beschäftigen, die bei einer Sucht eine Rolle spielen (S.6). Abschließend beantworten sie die Reflexionsfragen, die in Sprechblasenform dargestellt sind.

### 3.-4. Stunde

#### Wie entwickelt sich eine Sucht?

Die Schülerinnen und Schüler analysieren, wie Sucht entstehen kann, indem sie Risikofaktoren und die Phasen der Suchtentwicklung kennenlernen und diese auf konkrete Fallbeispiele von Jugendlichen anwenden.

Einstieg: Die SuS lesen drei Erzählungen, in denen Jugendliche schildern, wie sie in eine Abhängigkeit geraten sind. Im Anschluss setzen sich die SuS mit den Geschichten auseinander, beantworten Reflexionsfragen in Sprechblasenform und tauschen ihre Gedanken dazu aus (S.7).

Danach bearbeiten sie ein Arbeitsblatt, das zentrale Faktoren thematisiert, die zur Entstehung von Sucht beitragen können. Mithilfe eines Schaubildes und begleitender Fragen untersuchen die SuS diese Aspekte und übertragen sie auf die zuvor gelesenen Fallbeispiele, um Zusammenhänge zu erkennen (S.8).

In einem weiteren Schritt vertiefen die SuS ihr Verständnis der Thematik, indem sie sich mit der sogenannten „Abwärtsspirale der Sucht“ auseinandersetzen. Anhand eines Arbeitsblattes, das die verschiedenen Phasen der Abhängigkeitsentwicklung erklärt, erarbeiten sie, wie sich Suchtprozesse konkret entfalten. Die SuS beantworten dazu weiterführende Fragen und übertragen ihr neu gewonnenes Wissen erneut auf die Erzählungen der Jugendlichen, um die darin auftretenden Phasen der Suchtspirale zu identifizieren (S.9).

### 5.-7. Stunde

#### Zigaretten - kleine Glimmstängel, fatale Folgen

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich kritisch mit dem Rauchen auseinander, indem sie Alltagswahrnehmungen hinterfragen, gesundheitliche und finanzielle Folgen beleuchten und die Mechanismen der Suchtentstehung anhand konkreter Beispiele nachvollziehen.

Einstieg: Die SuS betrachten ein Bild von rauchenden Jugendlichen und beantworten Reflexionsfragen, um die Präsenz von Zigaretten im Alltag und gängige Einstellungen zum Rauchen zu thematisieren. Anschließend prüfen sie typische Aussagen zum Rauchen auf ihren Wahrheitsgehalt und mögliche Gefahren, wodurch ihr Vorwissen aktiviert und erste Denkanstöße gegeben werden (S.10).

Darauf aufbauend lesen die SuS einen informativen Text über das Rauchen und seine dramatischen gesundheitlichen Folgen. Sie beantworten dazu gezielte Fragen in Sprechblasenform, die ihr Verständnis vertiefen (S.11). Anschließend setzen sie sich mit der Frage auseinander, wie Zigarettenkonsum zur Sucht führt. Hierzu analysieren die SuS zwei Fallbeispiele von Betroffenen, die schildern, wie sie in die Abhängigkeit geraten sind, und beantworten die zugehörigen Fragen (S.12).

Im Abschluss berechnen die SuS die finanziellen Kosten einer Zigarettensucht und die langfristigen Konsequenzen des Rauchens auch aus einer anderen Perspektive zu verdeutlichen (S.13).

### 7.-9. Stunde

#### Vapes - harmlos oder gefährlicher Hype?

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich kritisch mit dem Trendthema Vapes auseinander, analysieren gesundheitliche, finanzielle und gesellschaftliche Aspekte und reflektieren deren Präsenz im Alltag und in sozialen Medien.

Einstieg: Die SuS sehen Bilder von Vapes und diskutieren, warum diese bei Jugendlichen so beliebt sind. Mithilfe von Reflexionsfragen wird thematisiert, inwieweit Vapes als Trend und Teil des Alltags jugendlicher wahrgenommen werden (S.14).

Anschließend lesen die SuS ein Interview mit einem Experten zum Thema Vapes, beantworten dazu Fragen in den Sprechblasen und halten die gesundheitlichen sowie umweltbezogenen Risiken in einer Tabelle fest (S.15-17).

Die SuS beschäftigen sich dann mit der Frage, ob Vapes stärker reguliert werden sollten, indem sie aktuelle Gesetze lesen und Reflexionsfragen beantworten. Anschließend berechnen sie die Kosten einer Vapesucht, um finanzielle Auswirkungen zu verdeutlichen (S.19).

Dann analysieren die SuS typische Social-Media-Posts zu Vapes und konstruieren soziale Fragen dazu (S.20). Zum Abschluss sehen sie ein Video über die Gefahren von Vapes und diskutieren die Abhängigkeit von Vapes (S.21).



netzwerk  
lernen

zur Vollversion

## 10.-13. Stunde

### Alkohol - voll normal, oder?

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich kritisch mit der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Alkohol auseinander, analysieren dessen körperliche, psychische und soziale Folgen und reflektieren die Widersprüche zwischen Normalisierung und realen Schäden.

Einstieg: Die SuS betrachten Bilder aus dem Alltag, die Alkohol normalisieren oder glorifizieren, und reflektieren mithilfe von Fragen, wie Alkohol in der Gesellschaft wahrgenommen wird und wie sie dies selbst erleben (S.25).

Anschließend lesen die SuS einen Text und analysieren Statistiken, die zeigen welche weltweiten Auswirkungen Alkohol hat. Die Reflexionsfragen lenken dabei den Blick auf den Kontrast zwischen der gesellschaftlichen Normalisierung von Alkohol und seinen realen Schäden (S.26).

Im nächsten Schritt beschäftigen sich die SuS mit den körperlichen Folgen von Alkoholkonsum. Sie lesen einen Text, entnehmen zentrale Informationen und tragen diese in ein Schaubild ein (S.27). Danach setzen sie sich mit den psychischen und sozialen Folgen auseinander, indem sie vier Erfahrungsberichte von Betroffenen lesen und gezielt Fragen dazu beantworten (S.29).

Zum Abschluss sehen die SuS ein Video über den Alkoholkonsum und Entzug eines jungen Mannes und beantworten abschließende Reflexionsfragen (S.30-35).

## 14.-15. Stunde

### Cannabis - zwischen Risiko und medizinischem Nutzen

Die Schülerinnen und Schüler betrachten das Thema Cannabis aus unterschiedlichen Perspektiven, erarbeiten fundiertes Wissen zu Risiken, medizinischem Nutzen und rechtlichen Aspekten und entwickeln eine reflektierte, begründete Haltung zur aktuellen Gesetzeslage.

Einstieg: Zum Einstieg setzen sich die SuS mit vier Erfahrungsberichten von Jugendlichen auseinander, die unterschiedliche Erlebnisse mit Cannabis schildern. Die SuS beantworten gezielte Reflexionsfragen, um die verschiedenen Perspektiven und deren Hintergründe kritisch zu betrachten (S.34).

Im Anschluss lesen sie ein Interview mit einem Experten, der sowohl die Risiken und Schattenseiten des Cannabiskonsums als auch den medizinischen Nutzen unter kontrollierter Aufsicht erläutert. Zudem wird die aktuelle Gesetzeslage in Deutschland thematisiert. Mithilfe von Reflexionsfragen in Sprechblasenform vertiefen die SuS ihr Verständnis und strukturieren die wesentlichen Inhalte (S.35).

Darauf aufbauend tragen die SuS in Einzelarbeit zentrale Fakten aus dem Interview auf einem Arbeitsblatt zusammen. Zum Abschluss verfassen sie eine Stellungnahme, in der sie die bestehende Gesetzeslage bewerten und ihre Angemessenheit reflektieren (S.37).

## 16.-17. Stunde

### Illegale Drogen - von der Neugier in den Absturz

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten Wissen zu verschiedenen illegalen Drogen im Gruppenpuzzle, tauschen ihre Erkenntnisse aus und reflektieren die Thematik abschließend mithilfe gezielter Fragen und eines Videos.

Einstieg: Zum Einstieg betrachten die SuS Bilder von illegalem Drogenkonsum und beantworten Reflexionsfragen, um ihr Vorwissen sowie ihre Vorstellungen zum Thema Sucht zu aktivieren (S.39).

Anschließend folgt ein Gruppenpuzzle: In Stammgruppen beschäftigen sich die SuS jeweils mit einer illegalen Droge (Heroin, Kokain, Ecstasy oder Crystal Meth). Sie lesen einen Informationstext, beantworten gezielte Fragen und werden so zu Experten für „ihre“ Droge. Danach wechseln die SuS in gemischte Gruppen, in denen jeder Experte sein Wissen über die jeweilige Droge weitergibt. Die wichtigsten Erkenntnisse werden stichwortartig auf einem Arbeitsblatt festgehalten (S.40-47).

Zum Abschluss sehen die SuS ein Video über Crystal Meth. Das Video wird an bestimmten Stellen gestoppt, und die SuS beantworten die zugehörigen Fragen. Abschließend reflektieren sie das Gelernte gemeinsam mithilfe der abschließenden Reflexionsfragen in Sprechblasenform (S.54-57).

## 18.-19. Stunde

### Hilfe aus der Sucht

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Wegen zur Bewältigung von Abhängigkeiten auseinander, hinterfragen verbreitete Mythen und erarbeiten Strategien, um sowohl sich selbst als auch anderen in solchen Situationen zu helfen.

Einstieg: Die SuS starten mit der Lektüre von Berichten jugendlicher, die entweder selbst von einer Abhängigkeit betroffen sind oder in ihrem Umfeld süchtige Personen erleben. Sie reflektieren, wie die Jugendlichen mit der Situation umgehen, und diskutieren, ob dies hilfreiche oder weniger hilfreiche Ansätze sind (S.58).

Im nächsten Schritt beschäftigen sich die SuS mit Strategien, die bei einer eigenen Abhängigkeit helfen können. Sie lesen einen Text, der Mythen und Irrtümer rund um das Thema Abhängigkeit aufdeckt, und bearbeiten anschließend ein Arbeitsblatt, auf dem sie falsche Aussagen in Sprechblasen mithilfe ihres neu gewonnenen Wissens korrigieren (S.59-60).

Danach widmen sich die SuS der Frage, wie man Menschen helfen kann, die süchtig sind. Sie lesen einen weiteren Text und bearbeiten auch hierzu ein Arbeitsblatt, auf dem Irrtümer dargestellt sind, die sie auf Basis des Textes korrigieren (S.61-62).

## 20. Stunde

### Wiederholung

In dieser Wiederholungsstunde vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen zum Thema Sucht und Drogen und bereiten sich gezielt auf die Klassenarbeit vor. Die SuS bearbeiten verschiedene Fragen zum Thema, die auf Kärtchen geschrieben sind und die gezielt auf die bevorstehende Klassenarbeit vorbereiten. Diese Fragen können entweder in Gruppen bearbeitet und im Anschluss im Plenum besprochen werden, oder die Stop-and-Swap-Methode wird eingesetzt: Dabei erhält jeder Schüler ein Kärtchen und bewegt sich im Klassenraum, um anderen Mitschülern die Frage zu stellen. Nach dem Beantworten tauschen sie die Kärtchen aus und gehen weiter zur nächsten Person, wodurch ein lebendiger Austausch entsteht und die Reflexion über das Thema vertieft wird (S.63).

## Klassenarbeit

Bei der abschließenden Klassenarbeit geht es darum, das gelernte Wissen sowohl zu reproduzieren als auch zu reflektieren (S.65-67).

Die Klassenarbeit ist auf ca. 45 Minuten ausgelegt.

Die Lösungen befinden sich auf S.68.

# WAS IST SUCHT?

## DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON SUCHT

Sucht begegnet uns überall - ob beim ständigen Blick aufs Handy, beim Zocken oder beim Rauchen. Aber was genau verstehen wir eigentlich unter diesem Begriff?

### WAS IST SUCHT?

Sucht bedeutet, dass man von etwas nicht mehr loslassen kann. Man fühlt sich ständig gedrängt, es immer wieder zu tun oder zu konsumieren, selbst wenn man weiß, dass es einem schadet. Dieses starke Verlangen kann dazu führen, dass andere wichtige Dinge in den Hintergrund geraten. Sucht entsteht, wenn das Bedürfnis nach einer bestimmten Sache oder Tätigkeit so groß wird, dass es unser Denken und Handeln bestimmt.

### DIE 2 ARTEN DER SUCHT

Es gibt zwei Hauptarten von Süchten. Bei der stoffgebundenen Sucht geht es um Substanzen wie Alkohol, Drogen oder bestimmte Medikamente. Dein Körper gewöhnt sich an den Stoff und verlangt nach immer mehr, um das gleiche Gefühl zu erreichen. Man spricht auch von physischer Abhängigkeit, weil dein Körper direkt betroffen ist. Die zweite Art ist die stoffungebundene Sucht. Dabei wirst du von Verhaltensweisen abhängig, ohne dass du etwas einnimmst. Zum Beispiel kannst du internetsüchtig werden, wenn du nicht mehr ohne Handy oder Social Media auskommst. Oder du entwickelst eine Spielsucht, wenn du ständig Computerspiele zockst und nicht mehr aufhören kannst.



Überlegt euch, nach welchen Dingen Menschen süchtig sein können - sowohl bei stoffgebundenen Süchten als auch bei stoffungebundenen Süchten. Schreibt so viele Beispiele auf, wie euch einfallen.

### STOFFGEBUNDENE SÜCHTE

### STOFFUNGEBUNDENE SÜCHTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

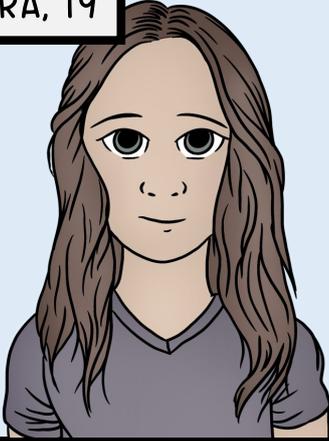
---

---

# WEGE ZUR SUCHT

## 3 JUGENDLICHE BERICHTEN VON IHR ABHÄNGIGKEIT

MARA, 19



„Bei mir hat das Trinken angefangen, weil ich oft unsicher war und mich nicht besonders wohl in meiner Haut gefühlt habe. Ich hatte immer das Gefühl, nicht gut genug zu sein und fand es schwer, mich in Gruppen einzubringen. Als ich das erste Mal Alkohol getrunken habe, war das auf einer Party. Ich wollte einfach mutiger und lockerer sein, und tatsächlich hat mir der Alkohol geholfen, die Unsicherheit zu vergessen. Ich konnte plötzlich reden und lachen, ohne ständig darüber nachzudenken, wie ich auf andere wirke.“

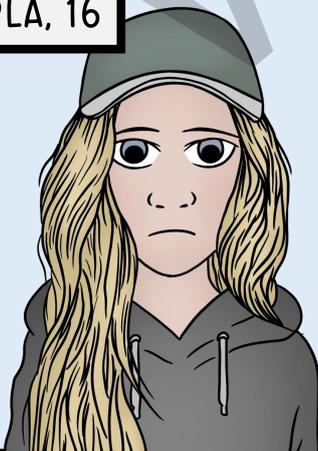
Nach dieser ersten Party habe ich gemerkt, dass ich dieses Gefühl immer wieder haben wollte. Es hat mir geholfen, meine Ängste für eine Weile auszublenden. Bald habe ich nicht mehr nur auf Partys getrunken, sondern auch, wenn ich mich gestresst oder traurig gefühlt habe. Ein Glas wurde schnell zu mehreren, und irgendwann habe ich gemerkt, dass ich es kaum mehr aushalte, ohne Alkohol. Heute denke ich den ganzen Tag ans Trinken. Meine Eltern sind ständig besorgt, und meine Freunde ziehen sich langsam zurück, weil ich oft unangenehm werde, wenn ich betrunken bin. Ich habe mehrfach versucht, aufzuhören, aber sobald ich wieder unsicher oder traurig bin, greife ich doch zur Flasche. Es ist wie ein Teufelskreis, aus dem ich nicht herauskomme.“

„Ich habe mit Online-Games angefangen, weil ich mich oft allein und ausgeschlossen gefühlt habe. In der Schule war ich nicht besonders beliebt, und manche haben sogar über mich gelacht oder mich ignoriert. Das Spielen war für mich eine Möglichkeit, dem Ganzen zu entkommen und ein anderer Mensch zu sein. Im Spiel war ich erfolgreich, ich hatte Freunde, die mich verstanden, und ich fühlte mich als Teil einer Gemeinschaft. Der erste Sieg in einem Spiel hat mir so ein Glücksgefühl gegeben - es war wie ein Ort, an dem ich endlich akzeptiert wurde. Mit der Zeit wurde das Spiel mein Zufluchtsort. Ich habe immer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbracht, weil ich dort die Anerkennung gefunden habe, die ich im echten Leben nicht bekommen habe. Meine Eltern waren besorgt, weil ich kaum noch etwas anderes gemacht habe, aber ich konnte einfach nicht aufhören. Bald habe ich auch angefangen, mein Taschengeld ins Spiel zu stecken, um schneller voranzukommen und meinen Status zu verbessern. Heute denke ich oft ans Spielen, auch wenn ich mal etwas anderes machen möchte. Wenn ich mal eine Pause mache, fühle ich mich sofort leer und unruhig, und nach kurzer Zeit bin ich wieder am Zocken. Ich weiß, dass ich abhängig bin, aber das Spiel ist der einzige Ort, an dem ich mich akzeptiert fühle. Der Gedanke, aufzuhören, macht mir Angst.“

LEO, 16



KARLA, 16



„Bei mir zuhause haben alle geraucht - meine Eltern, mein älterer Bruder, alle. Der Geruch von Zigaretten war immer um mich herum, und irgendwie habe ich das Rauchen als ganz normal wahrgenommen. Zuhause war es oft stressig. Meine Eltern haben sich viel gestritten, und ich habe oft das Gefühl gehabt, dass ich irgendwo dazwischen stehe. Mit 13 habe ich dann das erste Mal eine Zigarette probiert, einfach aus Neugier und weil es mir wie eine Art Fluchtmöglichkeit vorkam. Die Zigarette hat mich ruhig gemacht, und für einen Moment konnte ich alles um mich herum vergessen. Bald habe ich immer öfter geraucht, besonders wenn es zuhause wieder mal stressig war. Das Rauchen wurde mein Weg, mit der Anspannung umzugehen. Zuerst waren es nur ein paar Zigaretten pro Woche, aber irgendwann habe ich jeden Tag geraucht. Ich habe schnell gemerkt, dass ich mich ohne Zigarette nervös und angespannt fühle, und bald war eine Schachtel am Tag normal. Heute merke ich, dass ich richtig abhängig bin. Meine Eltern wissen, dass ich rauche, aber sie können mir kaum helfen, weil sie selbst rauchen. Wenn ich versuche aufzuhören, werde ich extrem nervös und gereizt, und die Gedanken an die nächste Zigarette lassen mich nicht los. Es ist, als ob ich gefangen bin und keinen Ausweg finde.“

Warum haben die Jugendlichen deiner Meinung nach mit ihrer Sucht

gegessen? Welche Gründe der Auslöser kannst du in den Geschichten erkennen?

Was haben die drei Jugendlichen gemeinsam? Gibt es Ähnlichkeiten in ihren Geschichten, obwohl jeder von ihnen eine andere Sucht entwickelt hat?

Wie geht es den Jugendlichen in ihrer Sucht? Wie beschreiben sie ihre Gefühle?

netzwerk lernen

zur Vollversion

# RAUS AUS DER ABHÄNGIGKEIT

Hier geht es um Jugendliche, die entweder selbst in der Suchtspirale stecken oder versuchen, jemandem in ihrer Nähe zu helfen, der damit zu kämpfen hat. Lies die Texte aufmerksam durch und lass dir dabei Zeit - jede Geschichte ist anders. Danach findest du unten ein paar Fragen, die dir helfen, genauer über die Situationen und das Verhalten der Jugendlichen nachzudenken.

## Guilia (17 Jahre)

Mein Freund Luca nimmt Kokain, vor allem auf Partys. Am Anfang habe ich gedacht, das ist nichts Großes, aber inzwischen merke ich, dass es echt überhand nimmt. Manchmal kommt er völlig fertig von der Party zurück, oder er ist danach tagelang total gereizt. Trotzdem bin ich mir sicher, dass ich ihm helfen kann. Er liebt mich wirklich, das weiß ich, und ich bin überzeugt, dass unsere Liebe stärker ist als das mit den Drogen. Er braucht einfach jemanden, der an ihn glaubt und ihm zeigt, dass er ohne diese Sachen genauso glücklich sein kann. Ich bin sicher, dass er bald für mich aufhören wird. Ich werde ihm helfen, da rauszukommen. Ich werde ihn retten können weil seine Liebe zu mir stärker als seine Abhängigkeit ist!

## Finn (16 Jahre)

Meine Mutter hat ein Problem mit Alkohol. Es macht mich fertig, sie so zu sehen, aber ich habe das Gefühl, ich muss auf sie aufpassen. Wenn sie morgens zur Arbeit nicht aus dem Bett kommt, übernehme ich ihren Wecker, mache ihr Kaffee und sage meinem kleinen Bruder, er soll leise sein. Manchmal melde ich sie krank, wenn sie es selbst nicht schafft, und ich achte darauf, dass niemand von den Nachbarn etwas merkt. Ich will nicht, dass sie Ärger bekommt, und ich schäme mich, wenn jemand fragt, warum sie so oft müde ist. Ich tue wirklich alles, um ihr zu helfen, und ich hoffe, dass sie es mit meiner Unterstützung schafft. Sie hat mir auch schon öfter versprochen, dass sie aufhören wird. Vielleicht muss ich einfach noch mehr für sie da sein, damit sie es schafft.

## Nele (17 Jahre)

Ich weiß nicht mehr, wie das alles angefangen hat, aber mittlerweile bin ich einfach nur fertig. Heroin hat mein Leben komplett übernommen. Früher war das nur ab und zu, wenn ich mit Freunden unterwegs war. Jetzt brauche ich es jeden Tag, damit ich überhaupt klarkomme. Ich sehe in den Spiegel und erkenne mich selbst nicht wieder. Ich weiß, dass ich ein Problem habe. Ich habe es mir lange nicht eingestanden, aber jetzt kann ich nicht mehr wegschauen. Ich habe schon überlegt, ob ich zu einer Beratungsstelle gehen soll, aber ich habe so eine Angst davor. Was, wenn die mich wie einen Kriminellen behandeln? Oder mich irgendwohin stecken, wo ich nie wieder rauskomme? Ich schäme mich so dafür, dass ich überhaupt so weit gekommen bin, und ich habe Angst, dass mich sowieso niemand ernst nimmt.

## Eylül (14 Jahre)

Meine beste Freundin Lea raucht schon seit einem Jahr, aber in letzter Zeit ist es richtig extrem geworden. Sie steckt sich eine Zigarette nach der anderen an, selbst wenn wir nur kurz unterwegs sind oder in der Schule Pause machen. Neulich konnte ich nicht mehr zusehen und bin richtig ausgerastet. Ich habe sie angeschrien und ihr gesagt: „Sag mal, spinnst du eigentlich? Weißt du überhaupt, wie gefährlich das ist? Das bringt dich um!“ Lea ist total wütend geworden. Sie hat mich trotzig angeschaut und gemeint, ich soll mich nicht einmischen, weil das ihre Sache ist. Aber ganz ehrlich, ich bereue es nicht, dass ich so reagiert habe. Sie ist meine beste Freundin, und irgendjemand muss ihr doch mal die Wahrheit sagen. Ich will nicht, dass sie sich so kaputt macht - auch wenn sie das jetzt noch nicht einsehen will.

1. Was denkst du über die Art und Weise, wie die Jugendlichen mit ihrer Situation umgehen? Gibt es etwas, das sie gut gemacht haben?
2. Was würdest du selbst tun, um zu helfen, wenn du in der Situation eines der Jugendlichen wärst? Würdest du etwas anders machen? Wenn ja, was?
3. Findest du es schwierig, jemandem in so einer Situation zu helfen? Warum oder warum nicht?
4. Hältst du es für wichtig, professionelle Hilfe in solchen Fällen einzubeziehen? Warum oder warum nicht?



Denkst du, dass die Jugendlichen sich genug um ihre eigenen Probleme kümmern? Was könnten sie tun, um sich selbst zu schenken?

zur Vollversion

# SUCHT SPIRALE

## WIE ENTWICKELT SICH EINE ABHÄNGIGKEIT?

Sucht kommt meistens nicht von heute auf morgen. Sie schleicht sich langsam ins Leben ein, oft so unauffällig, dass man es zuerst gar nicht merkt. Was harmlos beginnt, kann sich Schritt für Schritt zu einer ernststen Abhängigkeit entwickeln - oft ohne, dass einem bewusst ist, wie tief man schon drinsteckt. Die Suchtspirale zeigt, wie genau das abläuft:

### 1. Der Anfang - harmlos, oder?

Alles beginnt mit einem Auslöser: Vielleicht willst du Stress abbauen, fühlst dich von Freunden unter Druck gesetzt oder bist einfach neugierig. Du probierst das Suchtmittel aus - und es fühlt sich gut an. Dein Gehirn schüttet Glückshormone aus und speichert ab: „Das war angenehm.“ Anfangs wirkt das Ganze völlig unproblematisch. Man denkt: „Einmal ist doch keinmal.“ Dass daraus ein Problem werden könnte, scheint weit weg.

### 2. Das Verlangen erwacht.

Das positive Gefühl vom ersten Konsum bleibt in deinem Kopf hängen. Dein Gehirn erinnert sich an den „kick“ und meldet sich: „Das könntest du nochmal machen.“ Dieser Gedanke fühlt sich harmlos an. Was dabei oft nicht auffällt: Jede Wiederholung verstärkt die Verbindung in deinem Gehirn. Es fühlt sich immer noch nach einer bewussten Entscheidung an, aber unbemerkt gerätst du immer tiefer in die Spirale.

### 3. Gewöhnung und Toleranz - mehr muss her!

Mit der Zeit reicht die gleiche Menge nicht mehr aus, um dieses angenehme Gefühl zu bekommen. Der Körper gewöhnt sich daran, und du brauchst mehr, um den gleichen Effekt zu spüren. Vielleicht merkst du es gar nicht richtig - es passiert schleichend. Was anfangs selten war, wird nach und nach regelmäßiger. In dieser Phase denken viele noch: „Ich habe das unter Kontrolle.“ Dass sich langsam eine Abhängigkeit entwickelt, wird oft gar nicht erkannt.

### 4. Das Verlangen (Craving) wächst weiter.

Jetzt nehmen die Gedanken ans Suchtmittel noch weiter zu. Du merkst vielleicht, dass du immer häufiger daran denkst und es dir schwerfällt, nein zu sagen. Dieses starke Verlangen nennt man „Craving“. Das Suchtmittel nimmt einen festen Platz in deinem Alltag ein.

### 5. Abhängigkeit und Kontrollverlust

Irgendwann verlierst du die Kontrolle. Es fühlt sich nicht mehr wie eine Entscheidung an, du „brauchst“ das Suchtmittel. Es wird zur Priorität, und andere Dinge wie Schule, Freundschaften oder Hobbys rücken in den Hintergrund. Vielleicht merkst du erst jetzt, dass du ein Problem hast - oder du redest dir immer noch ein, dass es nicht so schlimm ist.

Beschreibe die verschiedenen Phasen der Suchtspirale in eigenen Worten. In welcher Phase?

Warum fällt es vielen Menschen schwer zu erkennen, dass sie ein Problem mit Sucht haben?

Welche Rolle spielen Gewöhnheiten und Systeme der Sucht?

Welche Phasen der Suchtspirale kannst du erkennen?

netzwerk lernen

zur Vollversion

# ALKOHOL

## DIE SCHÄDLICHSTE DROGE DER WELT?!

### DOCH NICHT HARMLOS?

3 Millionen Menschen sterben weltweit jedes Jahr an den Folgen von Alkoholkonsum. Das sind jeden Tag mehr als 8.000 Menschen. Stell dir vor, jeden Tag würde eine ganze Kleinstadt verschwinden - so groß ist die Zahl. Doch das sind nicht nur Menschen, die direkt an Alkohol sterben, wie durch eine Alkoholvergiftung. Es sind auch die, die durch Krankheiten wie Leberzirrhose, Herzprobleme oder Krebs sterben - alles Folgen von regelmäßigem Alkoholkonsum. Dazu kommen unzählige Unfälle im Straßenverkehr, weil jemand betrunken gefahren ist. Oder Gewaltopfer, weil Alkohol Konflikte und Aggressionen oft verstärkt.

Alkohol betrifft aber nicht nur den Konsumenten selbst. Die Schäden, die Alkohol anrichtet, ziehen weite Kreise. Kinder leiden unter Eltern, die zu viel trinken, Beziehungen zerbrechen, und ganze Existenzen werden zerstört. Alkohol ist oft der Grund für Streit, Missbrauch und Vernachlässigung. Gleichzeitig kostet der Schaden durch Alkohol die Gesellschaft Milliarden - Geld, das in Krankenhäusern, durch Polizeieinsätze und in der Behandlung von Abhängigkeit verloren geht. Und trotzdem: Alkohol ist legal. Er ist überall. Und genau das macht ihn so gefährlich. Weil er so normal wirkt, wird er oft nicht ernst genommen. Viele denken: „Ach, ein Bier schadet doch nicht“ oder „Ein Glas Wein am Abend ist doch nicht schlimm.“ Aber aus „nur mal probieren“ wird oft mehr. Alkohol schleicht sich ins Leben und zeigt seine gefährliche Seite oft erst, wenn es zu spät ist.

Die größte Gefahr bei Alkohol ist, wie unauffällig er ist. Niemand denkt bei einer Feier, bei einem Gläschen nach der Arbeit oder einem Bier beim Fußballspiel daran, dass er gerade eine Droge konsumiert. Und genau das ist das Problem: Alkohol ist nämlich alles andere als harmlos.

### VERGLEICH VON TODESURSACHEN

Jedes Icon steht für ca. 100.000 Tote pro Jahr weltweit.



Alkohol    Verkehrsunfälle    Morde    Naturkatastrophen



durch:  
Kreislauferkrankungen  
Leberzirrhosen  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Verkehrsunfälle  
Verdauungskrankheiten  
Gewalt und Kriminalität  
uvm.

### SO ENTSTEHT ALKOHOLSUCHT:

Eine Alkoholsucht entwickelt sich nicht von heute auf morgen - sie kommt schleichend und meist ohne, dass man es bemerkt:

#### 1. PROBIEREN

Der erste Kontakt mit Alkohol passiert meist aus Neugier oder weil andere es vormachen. Der Körper reagiert dabei mit einem Dopamin-Kick: Dieses „Glückshormon“ wird ausgeschüttet und sorgt für ein gutes Gefühl. Das Gehirn merkt sich: „Das war angenehm.“

#### 2. GEWÖHNUNG

Alkohol wird langsam ein Teil des Alltags. Vielleicht nur bei besonderen Anlässen, dann häufiger - zur Entspannung, um Stress abzubauen oder einfach, weil es zur Routine wird. Der Konsum fühlt sich „normal“ an und das Gehirn verknüpft Alkohol mit Belohnung.

#### 3. TOLERANZ

Mit der Zeit reicht die gleiche Menge Alkohol nicht mehr aus, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Der Körper passt sich an, und man trinkt mehr, damit sich wieder dieses gute Gefühl einstellt. Das Dopamin-Level, das am Anfang so hoch war, wird immer schwerer zu erreichen.

#### 4. ABHÄNGIGKEIT

Alkohol wird zum festen Bestandteil des Lebens und die Kontrolle über den Konsum geht verloren. Das Gehirn hat sich an den ständigen Alkoholkonsum angepasst. Ohne Alkohol fällt das Dopamin-Level ab, man fühlt sich leer und gereizt. Um das zu vermeiden, wird der Konsum von Tag zu Tag immer mehr ums Trinken, während alles andere unwichtiger wird.

Welche Schäden richtet Alkohol an - sowohl für den Konsumenten als auch für die Gesellschaft?

Wie erklärst du dir, dass Alkohol, obwohl er eine Droge ist, die weltweit so einen großen Schaden anrichtet, trotzdem so normal und akzeptiert in unserer Gesellschaft ist?

Sollte es strengere Gesetze geben, die den Verkauf oder Konsum von Alkohol regeln?

Was denkst du: Sollte Alkoholwerbung verboten werden, so



zur Vollversion

# CANNABIS IM CHECK - ZWISCHEN NUTZEN & GEFAHR

Lest das Interview noch einmal aufmerksam durch! Fasst dann in den Boxen unten die wichtigsten Informationen stichwortartig über Cannabis zusammen!

Was ist drin?

Gefahren:

gesetzliche Lage in Deutschland:

medizinische Vorteile:

Was denkst du?

Schreibe eine Stellungnahme, in der du erklärst, wie du die aktuelle Gesetzeslage zu Cannabis in Deutschland findest. Ist sie deiner Meinung nach ange-

essen, zu streng oder zu lasch? Begründe deine Meinung auf  
r eine optimale Regelung halten würdest. Nutze dafür ger  
terview in Klasse einfließen, was du über Cannabis gelernt h

zur Vollversion

# ECSTASY

## BUNTE PILLEN - TÖDLICHES RISIKO

Ecstasy, oder auch MDMA, kommt meistens als Pille oder Kapsel daher. Die kleinen Dinger sind oft richtig auffällig: bunt, mit coolen Symbolen oder Logos drauf. Da denkt man fast, sie gehören in den Süßigkeitenladen - aber Achtung, der Schein trügt! Die gefährliche Hauptsubstanz in Ecstasy ist MDMA, das für die Euphorie und das Gefühl der Verbindung zu anderen sorgt. Ecstasy wird meist in der Partyszene konsumiert, weil es den Konsumierenden hilft, länger durchzuhalten und sich mehr zu „verbinden“ - sowohl mit sich selbst als auch mit anderen.



### TRÜGERISCHE GRENZENLOSIGKEIT

Ecstasy lässt dich glauben, dass du unbesiegbar bist. Du hast das Gefühl, mit jedem anderen verbunden zu sein, und Emotionen wie Freude und Liebe werden intensiver. Die Droge bringt dich dazu, Schmerz, Schlafmangel und Erschöpfung zu ignorieren, was gefährlich ist. Es ist keine Seltenheit, dass Partygänger so lange tanzen, bis sie sich mit einem Überhitzungsschock oder Kreislaufkollaps konfrontiert sehen. Denn Ecstasy mindert dein Durstgefühl und du merkst nicht, wie sehr du dehydrierst. Die Droge gaukelt dir vor, dass du mehr leisten kannst, als du wirklich kannst, und bringt deinen Körper so an den Rand seiner Belastbarkeit.

### VOM KICK ZUR SUCHT

Ecstasy kann sehr schnell süchtig machen. Schon nach einigen Dosen kann das Gehirn anfangen, sich an die starke Euphorie zu gewöhnen. Das liegt daran, dass die Droge den Serotonin- und Dopaminspiegel im Gehirn stark anhebt. Diese Glückshormone sorgen dafür, dass du dich extrem gut und voller Energie fühlst. Doch das Problem ist: Dein Gehirn gewöhnt sich daran und braucht immer mehr von der Droge, um das gleiche Glücksgefühl zu erleben.

Mit der Zeit wird es immer schwieriger, ohne Ecstasy glücklich zu sein. Dein Gehirn kann ohne die Droge keine Freude mehr spüren und du wirst immer mehr davon brauchen. Die psychische Abhängigkeit entsteht schnell - du willst ständig wieder diesen Kick bekommen, bis die Droge zum einzigen Weg wird, dich lebendig zu fühlen.

### DER KÖRPER NACH DEM RAUSCH

Ecstasy lässt dich glauben, du könntest alles tun - aber der Absturz kommt schnell. Der sogenannte Ecstasy-Kater ist eine unangenehme Folge. Nachdem die Wirkung abgeklungen ist, fühlst du dich total erschöpft, wie ein Wrack. Dein Körper ist überfordert, und du kannst nicht richtig schlafen. Es treten Konzentrationsstörungen auf, und du fühlst dich einfach leer und ausgebrannt. Depressionen und Angstzustände setzen oft nach dem Kater ein und können mehrere Tage andauern.

Die Droge gaukelt dir vor, mehr Energie zu haben, als du wirklich hast. Doch im Körper

# GRUPPENPUZZLE

## WIE GEFÄHRLICH SIND DIESE DROGEN WIRKLICH?

Eure Aufgabe als Drogen-Detektive ist es, mehr über eine der gefährlichsten Drogen herauszufinden und herauszuarbeiten, warum sie so gefährlich ist. Jede Gruppe beschäftigt sich mit einer Droge, für die ihr spezifische Fragen beantworten und wichtige Fakten zusammentragen soll.

### 1. FORSCHUNG IN DER STAMMGRUPPE

In eurer Stammgruppe recherchiert ihr intensiv zu einer Droge, die euch zugeteilt wurde. Zuerst lest ihr euch den Infotext zu dieser Droge durch. Achtet dabei besonders auf die Fragen, die euch helfen, wichtige Informationen zu sammeln. Nutzt die Tabelle, um eure Antworten übersichtlich und in Stichpunkten festzuhalten. Wichtig: Es geht nicht darum, einfach Textpassagen abzuschreiben, sondern die Informationen in eigenen Worten zu formulieren und klar zusammenzufassen.

### 2. EXPERTENAUSTAUSCH

Nach der Stammgruppenarbeit bildet ihr neue Gruppen, in denen jeder Experte für eine bestimmte Droge ist. Jeder von euch erklärt den anderen, was er oder sie über ihre Droge herausgefunden hat. Nutzt die Tabelle in der neuen Gruppe, um auch die anderen Drogen zu dokumentieren und eure Ergebnisse zu ergänzen. So bekommt jeder von euch eine vollständige Übersicht.

### 3. DISKUSSION & REFLEXION

Nachdem ihr eure Ergebnisse in den neuen Gruppen ausgetauscht habt, besprecht in der Klasse, was ihr über jede Droge gelernt habt. Beantwortet gemeinsam die Reflektionsfragen in den Sprechblasen auf der nächsten Seite. Diese Fragen helfen euch, die wichtigsten Fakten noch einmal zu überdenken und eure Meinung zu den Gefahren der Drogen zu bilden. Nutzt die Gelegenheit, eure Gedanken zu teilen und zu sehen, was eure Klassenkameraden darüber denken.

## HEROIN

Was passiert bei Konsum im Gehirn und wie stark ist die Sucht?

2. Welche körperlichen Folgen hat der Konsum dieser Droge - auf kurze und lange Sicht?

3. Welche psychischen Folgen hat der Konsum dieser Droge ?

4. Was sind eurer Meinung nach die heftigsten Fakten über diese Droge - kurz und knapp?

# SUCHT

36 FRAGEKARTEN



PASSEND ZUR REIHE  
"DROGEN & SUCHT"

